

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Horário - CASA ANIMADA - Sala 1

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Pintura a Óleo (Inic.) Prof.ª Céu Pinheiro 09h30 – 11h45	Escrita Criativa Prof.º Ricardo Falcato 09h15 – 10h45 <u>(2º Semestre)</u>	EN1 - Inglês 0 Prof.ª. Mirjam Monteiro 09h15 às 10h45	Iniciação à Guitarra Prof.º Paulo Sousa e Prof.º Sérgio Borges 09h00 – 10h00 <u>(2º semestre)</u>	Introdução à Biodiversidade – A Chave para uma Economia Sustentável Prof.º Manuel Galvão 09h15 – 10h45 <u>(2º Semestre)</u>
			Matemática (Jogos Mentais) Prof.º Aureliano Vasconcelos 10h10 – 11h20	
Alfabetização Prof.ª Lisette Trolho 12h00 - 13h30	ABC Informática T1 Prof.º José Baptista 11h00 – 12h30	Inglês I Prof.ª. Mirjam Monteiro 11h00 às 12h30	Mundo Atual Prof.º Serafim Leitão 11h30 – 12h30	Evolução dos Jardins – História e Usufruto Prof.º Manuel Galvão Prof.ª Rosa Galvão 11h00 – 12h30 <u>(2º Semestre)</u>
ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00
Traço e Desenho – Iniciação Prof.º Jorge Silva 14h00 – 15h30	ABC Informática T2 Prof.º José Baptista 14h00 – 15h30	História Local Sintrense T2 Prof.º Rui Oliveira 14h00 às 15h30	Traço e Desenho – Cont. Prof.º Jorge Silva 14h00 – 15h30	Conversas com Agulha e dedal Prof.ª Assunção Anunciada 14h30 – 16h30
Lendas, Mitos e Poesia Prof.ª Ana Matias 16h00 – 17h20	Microsoft Office Prof.º José Batista 16h00 – 17h20	Workshops / Palestras	Pintura a Óleo (cont.) Prof.ª. Céu Pinheiro 15h40 – 18h00	

O Horário poderá sofrer alterações.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Horário – Sala 2 (Pavilhão)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manualidades Prof.ª Maria José Teigas 09h10 – 10h30	Psicologia Prof. César Afonso 09h15 – 10h15	Chi-Kung Prof. Jimmy 9h15 – 10h15	Francês I Prof.ª Cidalina Rodrigues 09h10 – 10h10	Dança Sénior Prof.ª Joana Mestre 09h30 às 10h45
Hatha Yôga Prof.ª Florbela Raabe 10h40 -11h40 Danças Latinas (Cha, Cha, Cha) Prof. José Baptista 12h00 – 13h00 (2º semestre)	Clube Literário “Palavras de Viver” (cont.) Prof. César Afonso 10h30 – 11h30 (2º semestre) Pilates Clínico Terap. Inês Mendes 11h45 – 12h30	Atelier Fotografia Prof. João Bruno Prof. Luís Albergaria 10h30 – 12h00 Ginástica de Manutenção Sénior Prof.ª Marta Cranmer 12h10 – 13h00	Francês II Prof.ª Cidalina Rodrigues 10h20 – 11h20 Pilates Clínico Terap. Inês Mendes 11h45 – 12h30	Terapêuticas Energéticas Prof.ª Cláudia Carvalho 11h00 – 12h30
	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	
Geopolítica Prof. Heitor Ribeiro 14h10 – 15h10	Partilha de Saberes Prof.ª Valquíria Tomé “ Arraiolos Prof.ª Helena Santos 14h00 – 15h30	Edição de Fotografia Prof. Jorge Miranda 14h00 –15h00 (1)	Clube de Leitura Prof. Dinis Evangelista 14h00 – 15h30	Workshops / Palestras
		Telemóvel para Todos Prof. Jorge Miranda 15h15 – 16h15		
História das Religiões – II Edição Prof. Heitor Ribeiro 15h20 – 16h20 (2º Semestre)	História do Património Prof. Júlio Cortez 15h45 às 16h45	Inteligência Artificial para Seniores Prof. Jorge Miranda 16h30 – 17h30 (1)	Fundamentos da Informática Prof. José Baptista 16h00 – 17h20	
Oficina de Teatro Prof. Vitor Sesinando 17h30 - 19h00				

(1) Ter Telemóvel ou Tablet ou PC e alguns conhecimentos utilização

O Horário poderá sofrer alterações